



Body Sculpt



Garantierte Durchführung

Beschreibung

Aimeriez-vous fortifier, affermir et former votre corps? De simples exercices variés tirant parti de votre poids corporel et d'accessoires tels que petits haltères ou élastique Thera-Band vous y aideront. L'accent est mis sur la force et l'endurance. Le résultat? Fitness corporel, perception améliorée de votre corps et bien-être au quotidien!

Inhalt

- échauffement de toutes les parties du corps avec une légère montée du rythme cardiaque
- musculation avec des petits engins (haltères, élastiques, poids, etc.)
- musculation sans engins
- stretching et relaxation

Voraussetzung

Aucune condition préalable n'est requise.

Zielgruppe

Adultes

Lernziele

- renforcer la musculature
- assouplir le corps
- mieux connaître son corps
- prévenir les blessures

Datum

29.01.2020 - 01.07.2020 / E_1393675

Zeit

09:15 - 10:15 h

Wochentage

Mi

Dauer

18 Kurstag(e). Total 18.00 Lektion(en) à 50 Minuten

Preis

CHF 224.00

Durchführungsort

Rue du Musée 3, 2000 Neuchâtel

Termine

Tag	Datum	Zeit
1 Mi	29.01.2020	09:15 - 10:15
2 Mi	05.02.2020	09:15 - 10:15
3 Mi	12.02.2020	09:15 - 10:15

Ecole-club Migros Neuchâtel

Tel. +41 58 568 83 50

Rue du Musée 3
2000 Neuchâtel

ecole-club.neuchatel@gmnefr.migros.ch
ecole-club.ch





Body Sculpt



Garantierte Durchführung

Termine

Tag	Datum	Zeit
4 Mi	19.02.2020	09:15 - 10:15
5 Mi	26.02.2020	09:15 - 10:15
6 Mi	04.03.2020	09:15 - 10:15
7 Mi	11.03.2020	09:15 - 10:15
8 Mi	18.03.2020	09:15 - 10:15
9 Mi	25.03.2020	09:15 - 10:15
10 Mi	06.05.2020	09:15 - 10:15
11 Mi	13.05.2020	09:15 - 10:15
12 Mi	20.05.2020	09:15 - 10:15
13 Mi	27.05.2020	09:15 - 10:15
14 Mi	03.06.2020	09:15 - 10:15
15 Mi	10.06.2020	09:15 - 10:15
16 Mi	17.06.2020	09:15 - 10:15
17 Mi	24.06.2020	09:15 - 10:15
18 Mi	01.07.2020	09:15 - 10:15

Ecole-club Migros Neuchâtel Tel. +41 58 568 83 50

Rue du Musée 3
2000 Neuchâtel

ecole-club.neuchatel@gmnefr.migros.ch
ecole-club.ch

klubschule

MIGROS